取扱説明書／料理編　クッキングガイド　MRO-AX10形

取扱説明書/料理編

クッキングガイド

日立スチームオーブンレンジ 家庭用
MRO-AX10形

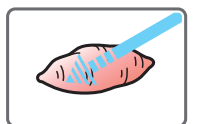
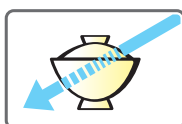
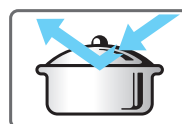
このたびは日立スチームオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

マイ・コンフィチュール
（作りかた 112ページ）

ナノスチーム調理
ヘルシーシェフ
日立スチームオーブンレンジ

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

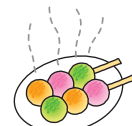
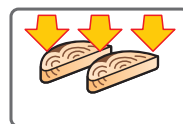
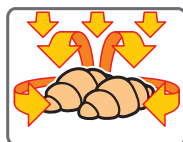
電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品から水分が必要以上に飛ばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

加熱室にナノスチーム(100℃超～300℃の加熱水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などの余分な脂や塩分を落としてヘルシーに仕上がります。

取扱説明編　もくじ

ご使用の前に

正しい使いかた

オートメニュー

おこのみ操作

ご使用の後に

料　理　編

クッキングガイドの見かた

■加熱表示
オートメニューの加熱方法を表示します。

レンジ加熱　グリル加熱　オーブン加熱　レンジ・オーブンの併用

レンジ・グリルの併用　レンジ・オーブン・グリルとの併用　スチーム・レンジの併用　スチーム・オーブンの併用

スチーム・グリルの併用　スチーム・レンジ・オーブンとの併用　ナノスチーム・オーブン・グリルとの併用　ナノスチーム・レンジ・オーブン・グリルとの併用

■付属品の表示例
（角皿（ホーロー製））　（角皿2枚（ホーロー製））

（焼　網）　（焼　網　角皿）

※角皿は黒色です。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オートメニューのとき

あたため　解凍あたため
のみもの・デイリー（1牛乳 ・・・ 11焼きいも）
スチーム（12スチームあたため ・・・ 26和菓子）
ナノスチーム（27鶏のハーブ焼き ・・・ 38冷凍食品パリッと）

● おこのみ操作のとき

おこのみ操作キー ― レンジ　グリル　オーブン　スチーム　ナノスチーム
レンジの出力 ― レンジ700W　レンジ500W　レンジ200W　レンジ100W　レンジスチーム発酵
オーブンの温度 ― 300℃　250℃ ‥ 100℃　オーブンスチーム発酵 45℃　40℃　35℃
加熱時間 ― 約2分　2〜3分

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
容量　：1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。

■料理写真は調理後盛りつけたものです。

安全上のご注意

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫っていることが想定される内容を示しています。

⚠警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷などを負うことが想定される内容を示しています。

⚠注意 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例
この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A(アンペア)以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。（感電・ショート・発火の原因）

燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

交流100V(ボルト)以外では使用しない。（火災・感電の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。（コードが破損し、火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。（法令で禁止されています。）

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω(オーム)以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全上のご注意）

据え付けるとき

⚠注意

- 本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

- すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけど の原因）
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

- ●水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
- ●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。（雑音や映像の乱れの原因）
受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- ●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

使用するとき

⚠危険

- 改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。
（火災・感電・けがの原因）

分解禁止

- 穴や給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。
（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの原因）

- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。
（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

- レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
（破裂してけがの原因）
- 調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。
- テーブルプレートに衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。
- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
（感電や電波漏れの恐れ）
- 本体やドア、つゆ受け部に無理な力を加えたりぶらさがらない。
（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）
- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
（感電やショートして発火の原因）
- レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
（破裂してやけどやけがの原因）
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
（発煙・火災・やけどの原因）

- 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因）
差込プラグを抜く
- 本体の上に物を置かない。
（過熱してこげ・変形の原因）
- ドアに物をはさんだまま使わない。
（電波漏れによる 障害の恐れ）

- 吸排気口をふさがない。
（過熱して故障の原因）

（安全上のご注意）

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

- 食品は加熱しすぎない。
  - ●突然沸とうして飛び散ることがある
  飲みもの（水、牛乳、酒、コーヒーなど）や、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。
  ※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
  - ●こげたり燃える恐れがある
  少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。
  ※少量（100g未満）の食品をオートメニューで加熱しないでください。
  ※クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱します。
- ●加熱室が空のまま加熱しない。
（異常高温になり故障の原因）
- ●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）
- ● あたため で飲みものを加熱しない。
（沸とうしてやけどの恐れ）
- ●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。アルミ箔（アルミホイル）を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
（火花〈スパーク〉、故障の原因）
- ●角皿を使わない。
- ●食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。（食品がこげたり、燃える恐れ）
- ●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- ●乳幼児のミルクやベビーフードは レンジ 500W で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
絶対にオート調理で加熱しないでください。
※市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、 容器に移し変えて加熱してください。
※種類の違うものを一度に加熱しないでください。

- ●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（やけどの恐れ）
蒸気が一気にでる場合があります。

グリル、オーブン、ナノスチーム、スチームのとき

⚠注意

- ●使用中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室などの周辺、テーブルプレート）、角皿、焼網にふれない。
（やけどの原因）

接触禁止

- ●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れる恐れ）
- ●調理が終わったらすぐに取り出す。
（余熱で焼き過ぎになる恐れ）
- ●食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）

- ●プラスチック容器をヒーター加熱しない。
（発火の恐れ）

（安全上のご注意）
使用するとき

レンジ、グリル、オーブン、スチーム、ナノスチームのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）	加熱室内で食品が燃え出したときは、 1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり） 2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

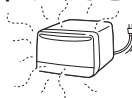
ナノスチーム、スチームのとき

⚠注意

調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
（やけどの恐れ）
調理終了後も一部スチーム、ナノスチームが出ていることがあります。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 （感電やけがの恐れ） ぬれ手禁止	差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 （火災の原因）	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 （やけど・感電の恐れ）

給水タンクを使うとき

⚠注意

水道水以外は使わない。 浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、飲料水などは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。 アルコール類を入れると発火する恐れがあります。	**給水タンク・給水タンクふたは、こまめに洗い、清潔に保つ。** 水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤（中性）洗ってください。
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。 水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。	**食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れないでください。**（変形や破損の原因） ●熱湯にはつけない（熱湯消毒などしない）
給水タンクが破損した場合は、使わない。 本体内部に水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。 ※給水タンクを本体から取り出すときに水滴が多少落ちますが故障ではありません。	**コンロのそばや直接高温になる場所に置かない。** 給水タンクが溶けたり、変形し、ふたがしまらなかったり、給水タンクの収納部にセットできなくなります。
	5℃以下の環境では使用しない。 水が凍ってスチーム調理ができなくなります。

各部のなまえとはたらき

各部のなまえ

スチームボイラー:水道水を沸騰させるボイラーです。本体内に組み込まれています。

各部のなまえとはたらき

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 ➔ 15ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、設定温度、現在温度、レンジ出力を表示します。(表示はイメージ図です。)

お手入れキー ➔ 14・53 ページ

脱臭(1度押し):加熱室のにおいが気になるときに使います。
清掃(2度押し):本体内のパイプの水を抜きます。

オートメニュー

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。加熱方法、加熱時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー ➔ 19~33ページ

3種類のオートメニュー選択キーとダイヤルで38個のメニューがオートメニューで調理できます。オートメニュー番号は表示窓に表示されます。
(ナノスチームキーとスチームキーは押すと点灯します。のみもの・デイリーキーは点灯しません。)
のみもの・デイリー 1牛乳 ～ ナノスチーム 38 冷凍食品パリッと をセットするときは表示窓に0が表示されている状態で、オートメニュー選択キーを押してダイヤルを回してセットします。

ダイヤル(オートメニューセット)

オートメニューキーを押してダイヤルを回して、お好みのメニュー番号をセットします。

あたためキー ➔ 18ページ

あたため、解凍あたため のときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。
あたため 以外の調理をスタートさせるときにも使います。

仕上がり調節キー ➔ 15ページ

オートメニューの調理のとき、用途や好みに応じて使います。それぞれ加熱時間を増減します。

のみもの・デイリー				スチーム				ナノスチーム(スーパーヘルシー)			
1 牛乳	4 根菜	7 炒めもの	10 ヨーグルト	12 スチームあたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン	27 鶏のハーブ焼き	30 ヒレカツ	33 焼き豚
2 お酒	5 グラタン	8 シチュー・カレー	11 焼きいも	13 半解凍	16 シューマイ	19 肉魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン	28 鶏のからあげ	31 スペアリブ	34 オーブン天ぷら
3 菜・果菜	6 ピザ	9 豚の角煮		14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子	29 エビフライ	32 ローストビーフ	35 焼き魚

36 コンフィチュール / 37 冷蔵食品パリッと / 38 冷凍食品パリッと

Nano Steam 300℃

おこのみ操作　仕上がり/温度　オートメニュー　メニュー/時間　2度押しは解凍あたため

1 脱臭 2 清掃 お手入れ　スチーム　ナノスチーム　1段 2段 オーブン(発酵)　グリル　レンジ(発酵)

[オート]ナノスチーム 給水 現在 約グリルレンジオーブン 強 お手入れ スチームデイリー 予熱 発酵 888℃ W 18 88 分 秒 g ℃ 上段 中段 下段 中 弱

ナノスチーム　スチーム　のみもの・デイリー　あたためスタート　とりけし　WIDE PAM

角皿1段/2段ランプ　スチームランプ　ナノスチームランプ　ダイヤルランプ　スタートランプ

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

スタートキー

オートメニューの調理とおこのみ操作、お手入れのときランプ(■)が点滅します。
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
加熱が始まるとランプ(■)が消えます。

おこのみ操作

おこのみ操作キー 34~51ページ

料理に合わせて レンジ グリル オーブン スチーム ナノスチーム を選びます。

レンジ:押すと レンジ700W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W ➡ レンジ スチーム発酵 の順にセットできます。 レンジ スチーム発酵 は、かんたんパン・納豆の発酵に使います。

グリル:押すと グリル がセットできます。

オーブン:押すと「予熱あり／角皿2段」➡「予熱あり／角皿1段」➡「予熱なし／角皿2段」➡「予熱なし／角皿1段」の順にセットできます。
オーブン スチーム発酵 は オーブン キーを3回押し「予熱なし／角皿2段」にセットします。温度調節キー ▽ を押して、発酵温度を合わせます。(45℃ 40℃ 35℃ の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。
「予熱あり」にセットしたときは発酵温度の設定はできません。)

スチーム:押すとスチームランプが点灯し スチーム がセットできます。表示窓のグリル・レンジ・オーブンが点滅します。
点滅している加熱方法と併せてセットして使います。スチームショットは グリル オーブン 加熱中にスチームを追加するときスチームキーを押します。スチームランプが点灯します。

ナノスチーム:押すとナノスチームランプが点灯し ナノスチーム がセットできます。表示窓にグリル・オーブンが点滅します。
点滅している加熱方法と併せてセットして使います。

ダイヤル(時間セット) ➔ 34~51ページ

加熱時間をセットするときに使います。レンジ700W レンジ500W 、スチーム レンジ は20分、レンジ200W レンジ100W レンジ スチーム発酵 オーブン、オーブン スチーム発酵 スチーム オーブン は90分(1時間30分)、グリル、スチーム グリル、ナノスチーム グリル、ナノスチーム オーブン は40分計になります。

温度調節キー ➔ 36・38・43・44・47・48・51ページ

オーブン の温度を調節するときに使います。「あげる」ときは △ を押します。「さげる」ときは ▽ を押します。

操作手順表示機能

点滅して操作の順序を知らせます。
●操作キーを押すと、続いて操作するキーのランプが点滅します。

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
	スチーム レンジ	スチーム グリル / ナノスチーム グリル	スチーム オーブン / ナノスチーム オーブン
■角皿2枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形の原因になります。	×（皿受棚のフッ素コート処理がスパーク(火花)によって損傷します。）	○	○
■焼網 テーブルプレート､または角皿にのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網はおこのみ操作でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	× オートメニューの 27鶏のハーブ焼き ～ 34オーブン天ぷら 、37冷蔵食品パリッと 、38冷凍食品パリッと には使えます。	○	○

■テーブルプレート (セラミック製)
調理するときは必ず加熱室底面にセットし、すべての調理に使います。急冷すると割れることがあります。

■給水タンク
スチームに供給する水を入れる容器です。使わないときも本体にセットしておきます。
スチーム使用後は必ず水を捨てて洗ってください。

■オーブン用手袋
角皿や焼網などの付属品を取り出すときに使用します。
付属品のオーブン用手袋は グリル 、オーブン のときに使うため厚手になっています。
付属のオーブン用手袋の他、厚めの乾いたふきんなども使って両手で持って取り出してください。洗濯すると色落ちすることがあります。注意してください。

■クッキングガイド (本書)　■保証書

テーブルプレートの出し入れのしかた

〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするときは〉

テーブルプレートは両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。

〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。
調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

お願い 熱くなった加熱室内からの食品やテーブルプレートの出し入れ
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやオーブン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

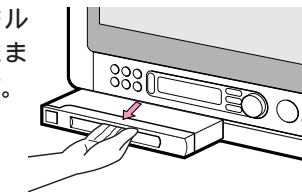
給水タンクの取り出しとセットのしかた

〈給水タンクの取り出しと給水のしかた〉

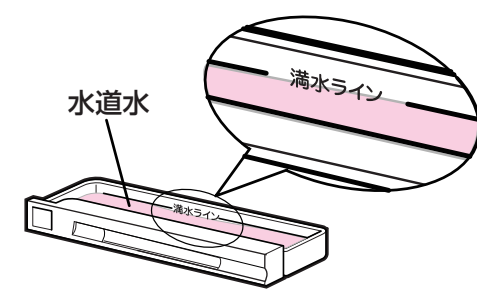
1 給水タンクを本体からはずす
給水タンクのハンドルに手をかけ、そのまま水平に引き出します。

2 給水タンクを洗う
給水タンクのふたを開け、水で洗います。
給水タンクのふたの開けかたについて
❶パイプ部(突起部)には触れないようにして、給水タンク全体を軽く押さえます。
❷ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
❸ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

3 給水タンクに水を入れる
給水タンクへの水の入れかたについて
❶給水タンクを水平にして、満水ラインまで水道水を入れます。
❷ふたの周囲全体を上から押さえて、ふたを確実に閉めます。周囲以外を押すと、パイプ部から水が飛び出すことがあります。

〈給水タンクのセットのしかた〉

1 給水タンクにふたをする
周囲全体を押さえて確実に閉めてください。
(傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。)

2 給水タンクを本体にセットする
給水タンクは水平に持ってください。
給水タンクの両端を持って、給水タンクの収納部に入れ、給水タンクのハンドル部の「⁝⁝⁝」を押してしっかり奥まで差込みます。
確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。

両側の「⁝⁝⁝」を押して周囲の枠と同じ位置まで押し込みます。

お願い
- **使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。カビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。**
- **スチーム調理を行う場合は必ず給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入でスチーム調理を行うと「給水」表示が出てスチームが止まりスチーム調理の仕上がりが悪くなります。**
- **給水タンクは使用するたびに、水で洗い、必ず新しい水を入れてスチーム調理を行ってください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。**
- **スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。(お手入れ53ページ参照)**
- **5°C以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチーム調理ができなくなります。**
- **給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。**
- **使用しない場合も本体にセットしておいてください。**

⚠注意

スチームをオーブンやグリル機能と併用したメニューでは、給水タンク内の残水が熱くなっている場合があるので注意する。

グラム・ポジション システムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。
●オートメニューのときにグラム・ポジション システムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
●日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

差込プラグをコンセントに差し込む

●待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。(15ページ参照)
ドアを開けると❶のように表示します。

1 ドアを開ける

2 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。(加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッと鳴って「C00」が表示されます。)

空焼きのしかた

グラム・ポジション システムの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

テーブルプレートをセットしてドアを閉める。

1 お手入れキーを1度押し、1脱臭をセットする

押すごとに1 ➡ 2 ➡ 1とセットできます。

2 キーを押す

⬇ 途中で変わる

※庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレートにふれない。
(やけどの原因)

知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。
記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。
● ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー ▽ △ について

オートメニューの調理とおこのみ操作の レンジ スチーム発酵 のときの仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。
のみもの・デイリー (5グラタン~11焼きいも)、スチーム(21ハンバーグ、25かんたんパン)、ナノスチーム(27鶏のハーブ焼き~38冷凍食品パリッと)のとき、3段階に調節できます。
△ 押すと強、 ▽ 押すと弱になります。通常は中になっています。

(3段階調節)
(強) 強
(標準) 中
(弱) 弱

あたため 解凍あたため のみもの・デイリー (1牛乳~4根菜)、スチーム(12スチームあたため~20かんたん丼、22スポンジケーキ~24フランスパン、26和菓子)、レンジ スチーム発酵 のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてあります。のみもの・デイリー 1牛乳 2お酒 はお好みの仕上がりにセットして使うと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。

●調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
●仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

グラム・ポジション システムについて

食品の分量をはかって、オートメニューで調理するグラム・ポジション システムが内蔵されています。
レンジ 加熱のオートメニューを使って調理する時や、レンジ 加熱と オーブン、グリル、スチーム、ナノスチーム を併用したオートメニューを使って調理する時にグラム・ポジション システムがはたらきます。
※必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(「C02」表示が出て加熱できません。)

♬メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ▽ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

もちは焼けません。またトーストは時間がかかります。

もちは加熱室が大きいため焼き色がつきません。またトーストは加熱室が大きいため時間がかかります。(109ページ参照)

調理が終了した時ファンの風切り音がする場合があります。

とりけしキーを押した時や調理終了後2分間、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジション システムの0点調節はできません。

写真と料理の実物が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

このオーブンレンジについて

●グラム・ポジション システムとは・・・
食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度を計測することにより食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(14ページ参照)

●レンジの高周波出力(おこのみ操作)は700Wです。
本製品をお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1〜2割ほど少ない時間にセットしてください。

●調理後の食品の出し入れに注意をして
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

●食品の置く位置は
テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

●同じ食品を2個以上加熱するときは
分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

●違う種類の食品を同時にあたためるときはおこのみ操作で
オートの あたため で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。レンジ 700W か レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

●オーブン料理のときは
- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。
- オートメニューで記載しているメニューをおこのみ操作で調理する場合は、63ページの "おこのみ操作をするときの加熱時間"を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

●オーブンを使いこなすために
オーブンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。設定温度を10〜20℃上げたり、下げたりして調節します。 焼き色が足りないときは3〜5分ほど追加焼きをして調節してください。

●焼きムラが気になるときは、焼き時間の⅔〜¾が経過してから
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんや付属のオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。(テーブルプレートの出し入れのしかたは12ページ参照)

●加熱中のドアの開閉は
加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。

使える容器、 使えない容器

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

○印は使える。
×印は使えない。

容器の種類		電子レンジ、スチーム加熱	ヒーター加熱（オーブン、グリル加熱）
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし､「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし､スチーム 13半解凍 14解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、 アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。(このとき､加熱室底面や壁面､ファインダーに 触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。)	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため 解凍あたため の使いかた

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

（お総菜のあたための場合）

1 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

↓数秒後に変わる

キーを押すごとに 1➡ 2 ➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。（20・21ページ参照）
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。（20・21ページ参照）
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

↓途中で変わる

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

- 牛乳のあたためは のみもの・デイリー 1牛乳 を使います。（24ページ参照）、お酒のあたためは のみもの・デイリー 2お酒 で加熱します。（24、64ページ参照）
- ご飯のあたためは、あたため やや弱、冷凍ご飯の解凍あたためは、解凍あたため で加熱します。
- あたため キーは、ドアを閉めて約10分以内（表示窓に「0」が表示されている間）に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

あたため 解凍あたため の特長

ごはんやお総菜をスピィーディに あたためます。

●メニューによってはラップなどのおおいをします。
ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。（20・21ページ参照）

あたため 解凍あたため スチームあたため のコツ

1回の分量は適量で（62・63ページ参照）
1〜4人分（食品と容器を合わせて1,800gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適しています。
- みそ汁のおわんは使えません。

同じものを2個以上加熱するときは
食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

インスタント食品は
64ページを参照して加熱します。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- あたため 解凍あたため 12スチームあたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

乳幼児のミルクやベビーフードはオートメニューではあたためられません（7ページ参照）

食品の重量が100g未満のときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。（34、63ページ参照）

まんじゅう、パン類や冷凍野菜は上手にあたたまりません。おこのみ操作であたためてください。（62、63ページ参照）

市販の調理済み食品は
- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い、レンジ 500W で加熱します。
- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、21ページを参照します。
- 発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないで下さい。

スチーム

スチーム					
12 スチームあたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン	
13 半解凍	16 シューマイ	19 骨魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン	
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子	

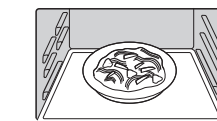
レンジとスチームのペア加熱でラップなしでしっとりあたためます。

スチーム 12スチームあたため の使いかた

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

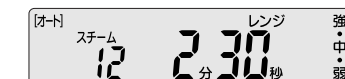
※食品をスチームと350Wのレンジ加熱であたためるためラップなどのおおいはしません。
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

（焼きそばのあたための場合）

1 スチーム キーを押す

表示窓に「12」が表示されます。
■スタートのランプが点滅します。

2 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

↓途中で変わる

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

12スチームあたため の特長

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- **ラップなどのおおいはいません。**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- あたため **より加熱時間は長くかかります。**
- **調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません** 解凍あたため **を使ってください。**
- **肉まんやあんまんは上手にあたたまりません。**
スチーム 15中華まん であたためてください。（27、91ページ参照）

ご飯、お総菜のあたため

あたため 、12スチームあたため を使い分けましょう

あたため (1度押し) ご飯やお総菜をスピーディにあたためます。	スチーム 12スチームあたため スチームで包み込んで加熱するのでおおいをしないでしっとりふっくらあたためます。
●包装や容器、材質に注意して 市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。 ●スープ、シチューはかき混ぜて 加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。 ●冷蔵室から出したものは、やや強 で加熱します。 ●凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は スチーム 13半解凍 14解凍 を使います。 (22・23ページ参照) ●ご飯は、やや弱 で加熱します。	●冷凍のご飯や冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 ●必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。 ●冷蔵室から出したものは やや強 で加熱します。 ●肉まんやあんまんは上手にあたたまりません。 スチーム 15中華まん であたためてください。 ●調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。

食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。(15ページ参照)

ご飯、お総菜のあたためメニュー

あたため (1度押し)または スチーム 12スチームあたため で加熱します

※ スチーム 12スチームあたため のときはラップやふたなどのおおいはしないで加熱します。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無 あたため	おおいの有無 12スチームあたため
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、12スチームあたため で。スピーディにあたためたいときは水や酒をふり あたため やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	－	－
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	－	－
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。スチーム 12スチームあたため のときはおおいはしない	有	－
焼きもの	●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	－	－
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	－	－

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無 あたため	おおいの有無 12スチームあたため
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	－	－
煮もの	●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	－	－
煮もの	●煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。スチーム 12スチームあたため のときはおおいはしない	有	－
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	－	－
汁もの	●カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。)仕上がり調節 やや強 に合わせる。スチーム 12スチームあたため のときはおおいはしない。	有	－
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	－	－

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため

あたため を2度押して 解凍あたため で調理します。

冷凍ご飯やお総菜を解凍からあたためまでスピーディにあたためます。

●包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

●重ならないように並べて
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

●ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

●ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

●冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
－20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。
レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの/めん類	●冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	有
焼きもの	●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返ししばらくおく。	有
揚げもの	●冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	－

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	有
蒸しもの	●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	有
汁もの	●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。 加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	有

オートメニューであたためられないメニューがあります。
レンジ 500W で様子をみながら加熱します。
●食品の重量が100ｇ未満のとき
●乳幼児のミルクやベビーフード
●肉まん、あんまん、まんじゅうやパン類

いか料理をするとはじける
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

市販のご飯、おにぎりは
●市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、メーカーの指示に従い、レンジ 500W で加熱します。
●市販の真空パックのご飯をあたためるときは、64ページを参照します。
●市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずしてレンジ 500W で加熱します。

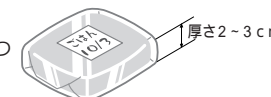
調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

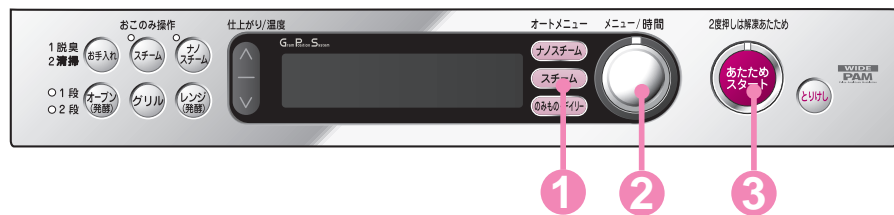
★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは
ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿か100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

★野菜は
固めにゆでて、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

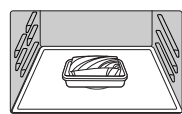
スチーム

スチーム					
12 スチームあたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン
13 半解凍	16 シューマイ	19 肉魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子

スチームで包み込んでレンジですばやく解凍します。

スチーム 13半解凍 14解凍 の使いかた

(例) 13半解凍 の場合

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

（さしみの場合）

 キーを押す

表示窓に「12」が表示されます。

■ スチーム キーが点灯し、スタートのランプが点滅します。

ダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

■スタートのランプが点滅します。

(例) 13半解凍 の場合

キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

スチーム 13半解凍 14解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブン、ナノスチーム グリル、ナノスチーム オーブン、お手入れ 1脱臭 の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

使用後はふきんなどで庫内やドアの水滴を充分にふきとってください。

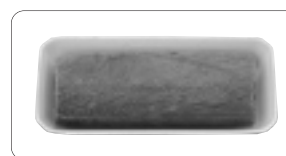
スチーム 13半解凍 14解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
  分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍
  ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジション・システムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
  －20℃以下の冷凍食品をオートメニューで加熱すると、解凍不足になることがあります。レンジ 100W で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときは レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、レンジ 100W か レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します。
- 13半解凍 14解凍 を使い分け
  さしみとして解凍する場合は、スチーム キーを押しダイヤルを回して 13半解凍 にします。
  肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、スチーム キーを押しダイヤルを回して 14解凍 にします。

調理済み冷凍食品や冷凍野菜を解凍するときは、 レンジ 200W で様子を見ながら解凍します。解凍の目安は200gで4～5分です。

- **アルミホイルを使って**
  形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
  アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 解凍が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。
- 給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で給水ランプが点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。

スチーム 13半解凍 のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

スチーム 14解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- **加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。**
- **解凍後、食品の上下を返して必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。**

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ（200～300g）に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封をします。

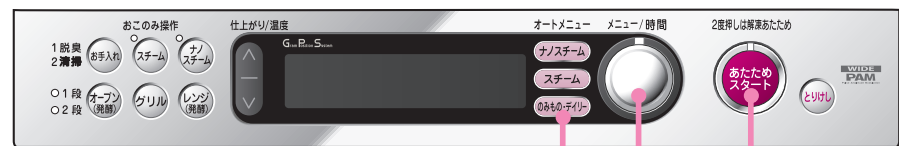
★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

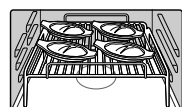
のみもの・デイリー

毎日使うメニューをダイヤルを回して選択します。

付属品は目的にあったものを使う。
(26ページ参照)

のみもの・デイリー 1牛乳 〜 11焼きいも の使いかた

(例) 5グラタン の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(グラタンの場合)
(82ページ参照)

1 のみもの・デイリー キーを押す

表示窓に「1」が表示されます。
■ スタートのランプが点滅します。

2 ダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

3 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

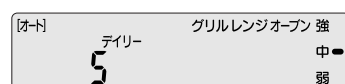
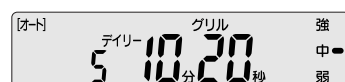
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

のみもの・デイリー 1牛乳 2お酒 のコツ

1回の分量は1〜4杯(本)です。　　1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分　量
牛　乳	1牛乳	200mL (1人分)(冷蔵)
コーヒー		150mL (1人分)
お　酒	2お酒	130mL (徳利1本)
		180mL (徳利1本 コップ1杯)
甘　酒		150mL (1人分)

容器に7〜8分目まで入れます
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。おこのみ操作で加熱します。(34ページ参照)

徳利のときはくびれた部分より1cmほど下まで入れます。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います
冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは 仕上がり調節 弱 で加熱します。

のみもの・デイリー 1牛乳 2お酒 のコツ (つづき)

牛乳びんでの加熱はできません。

びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

仕上がり調節キーを使い分けます。
弱 から 強 まで5段階に調節できます。(15ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
レンジ700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
オートメニューで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしく飲むためには加熱前と加熱後に必ずかき混ぜます。

あたため ではあつくなりすぎます。

のみもの・デイリー 3葉・果菜 4根菜 のコツ

オートメニューキーによる使い分けは2つに分けられます。

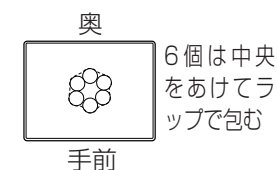
3葉・果菜 は(葉菜)・・・・ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの。
(果菜)・・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの。
(花菜)・・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの。
4根菜 は　(根菜)・・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根を食用とするもの。

1回の分量は
3葉・果菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100〜500g、4根菜 で加熱する根菜類は100〜1000gです。
分量が100g未満のときは、オートメニューでの調理はできません。おこのみ操作で加熱します。(34ページ参照)

少量で加熱するときは
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しないでください。レンジ500W で様子を見ながら加熱します。(34ページ参照)特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて
ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

6個は中央をあけてラップで包む

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します

仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強 、固めにしたい場合には、やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。

のみもの・デイリー 5グラタン のコツ

5グラタン のコツは82ページを参照します。

焼網をテーブルプレートにセットするときは
テーブルプレート四隅凸部の内側にセットします。焼網が、加熱室奥面と接触すると、スパーク(火花)が発生して抗菌脱臭コートが損傷します。

その他の のみもの・デイリー のコツ

のみもの・デイリー 6ピザ のコツは93ページを参照します。
のみもの・デイリー 7炒めもの のコツは89ページを参照します。
のみもの・デイリー 8シチュー・カレー のコツは71ページを参照します。
のみもの・デイリー 9豚の角煮 のコツは71ページを参照します。
のみもの・デイリー 10ヨーグルト のコツは110ページを参照します。
のみもの・デイリー 11焼きいも のコツは78ページを参照します。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで**標準量**とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

オートメニューで作れるものは
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。ただしオーブン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の⅔～¾を経過してからドアを開いて角皿の前後を入替えてください。

オートメニューでできる分量は
クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューでは加熱できません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(34・62・63ページ参照)

追加加熱はおこのみ操作で
オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す
空焼きを防止するため、約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

オートメニューと表示

のみもの・デイリー 1牛乳 ～ 11焼きいも

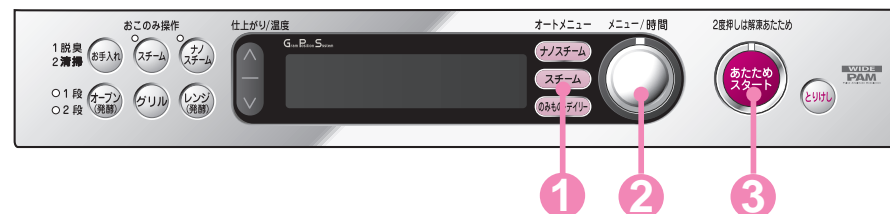
オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 牛乳	1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 お酒	2	レンジ	
3 葉・果菜	3	レンジ	
4 根菜	4	レンジ	
5 グラタン	5	レンジ/オーブン/グリル	(焼網)
6 ピザ	6	オーブン	(角皿1枚)(中段)
7 炒めもの	7	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)
8 シチュー・カレー	8	レンジ/オーブン	
9 豚の角煮	9	レンジ/オーブン	
10 ヨーグルト	10	レンジ	
11 焼きいも	11	オーブン	(角皿1枚)(中段)

スチーム

スチーム
12 スチームあたため　15 中華まん　18 手作り豆腐　21 ハンバーグ　24 フランスパン
13 半解凍　16 シューマイ　19 肉魚の蒸しもの　22 スポンジケーキ　25 かんたんパン
14 解凍　17 茶わん蒸し　20 かんたん丼　23 シュー　26 和菓子

毎日使うメニューをダイヤルを回して選択します。

スチーム 15中華まん ～ 22スポンジケーキ、25かんたんパン、26和菓子 の使いかた

付属品は目的にあったものを使う。(29ページ参照)

(例) 17茶わん蒸し の場合

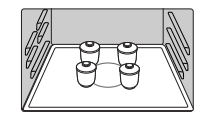
給水タンクをセットして食品を入れる
給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

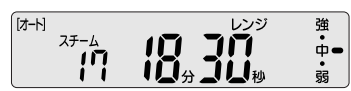
(茶わん蒸しの場合)
(80ページ参照)

1 スチーム キーを押す
表示窓に「12」が表示されます。
■ スチーム キーが点灯し、スタートのランプが点滅します。

2 ダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ
表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

3 あたため スタート キーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

↓ 途中で変わる

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

スチーム メニューのコツ

スチーム 15中華まん のコツは91ページを参照します。
スチーム 16シューマイ のコツは90ページを参照します。
スチーム 17茶わん蒸し のコツは80ページを参照します。
スチーム 18手作り豆腐 のコツは80ページを参照します。
スチーム 19肉・魚の蒸しもの のコツは76ページを参照します。
スチーム 20かんたん丼 のコツは73ページを参照します。
スチーム 21ハンバーグ のコツは68ページを参照します。
スチーム 22スポンジケーキ のコツは96ページを参照します。
スチーム 23シュー のコツは102・103ページを参照します。
スチーム 25かんたんパン のコツは107ページを参照します。
スチーム 26和菓子 のコツは95ページを参照します。

スチーム

スチーム				
12 スチームあたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン
13 半解凍	16 シューマイ	19 肉・魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子

スチームだからシュークリームはふっくらふくらみ、フランスパンはクープがくっきり、皮はパリッと焼き上げます。

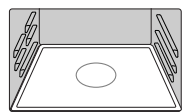
スチーム 23シュー 24フランスパン の使いかた

付属品は目的にあったものを使う。（29ページ参照）

(例) 23シュー の場合

給水タンクをセットする

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 スチーム キーを押す

表示窓に「12」が表示されます。
■ スチーム キーが点灯し、スタートのランプが点滅します。

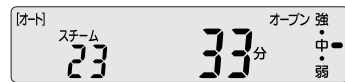
2 ダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

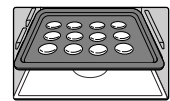
表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

3 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

※表示の時間は一例です。

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

（23シュー の場合102ページ参照）

4 あたため スタート キーを押す

表示時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

スチーム 24フランスパン のコツ

●一度に焼ける分量は
角皿１枚分（表示の分量）です。

●材料は正確に計ります。

●切れ目（クープ）の入れかたは
深すぎず、浅すぎないように、カミソリを45度に傾け生地をそぐように入れます。

スチーム 23シュー のコツは102・103ページを参照します。

スチームメニューを上手に仕上げるために

必ず給水タンクに水を満水ラインまで入れて加熱します。
給水タンクに水が入っていないと"給水"が表示され、上手に仕上がりません。

スチームは表面の乾燥をおさえながら加熱するので、おおいやふたはしません。
ただし、茶わん蒸しと手作り豆腐は共ぶたをして加熱します。

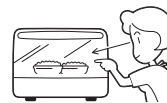
調理する分量や材料は
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
クッキングガイドに記載しているメニューのなかで**標準量**とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

オートメニューで作れるものは
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。ただしオーブン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の⅔〜¾を経過してからドアを開いて角皿の前後を入れ替えてください。

オートメニューでできる分量は
クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。（34・62・63ページ参照）

追加加熱はおこのみ操作で
オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

オートメニューと表示

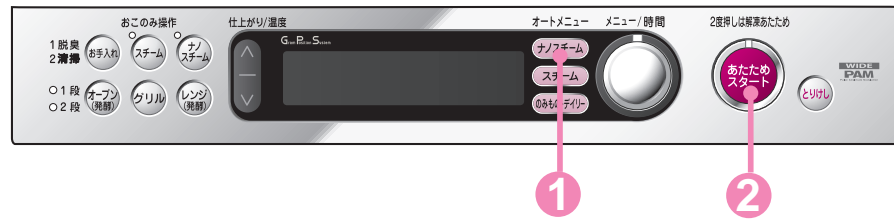
スチーム 12スチームあたため 〜 26和菓子

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
12スチームあたため	オート スチーム 12 レンジ	スチーム・レンジ	(テーブルプレートの中央に容器または食品を置きます。)
13半解凍	オート スチーム 13 レンジ	スチーム・レンジ	
14解凍	オート スチーム 14 レンジ	スチーム・レンジ	
15中華まん	オート スチーム 15 レンジ	スチーム・レンジ	
16シューマイ	オート スチーム 16 レンジ	スチーム・レンジ	
17茶わん蒸し	オート スチーム 17 レンジオーブン	スチーム・レンジ・オーブン	
18手作り豆腐	オート スチーム 18 レンジオーブン	スチーム・レンジ・オーブン	
19肉・魚の蒸しもの	オート スチーム 19 レンジ	スチーム・レンジ	
20かんたん丼	オート スチーム 20 レンジ	スチーム・レンジ	
21ハンバーグ	オート スチーム 21 オーブン	スチーム・オーブン	(角皿1枚)(中段)
22スポンジケーキ	オート スチーム 22 オーブン	スチーム・オーブン	(焼網)
23シュー	オート 予熱 スチーム 23 オーブン	スチーム・オーブン	(角皿1枚)(中段)
24フランスパン	オート 予熱 スチーム 24 オーブン	スチーム・オーブン	
25かんたんパン	オート スチーム 25 オーブン	スチーム・オーブン	(角皿1枚)(下段)
26和菓子	オート スチーム 26 オーブン	スチーム・オーブン	(角皿1枚)(中段)

ナノスチーム

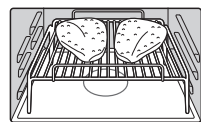
ナノスチーム だから、今まで溶かしきれなかった内部の脂をしっかりしぼり出してヘルシー。
中はレンジでやわらかく、表面はグリルでカリッとおいしく焼き上げます。

ナノスチーム 27 鶏のハーブ焼き の使いかた

付属品は目的にあったものを使う。
(33ページ参照)

(例) 27鶏のハーブ焼き の場合

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(鶏のハーブ焼きの場合)
(88ページ参照)

1 ナノスチーム キーを押す

表示窓に「27」が表示されます。
■ ナノスチーム キーが点灯し、スタートのランプが点滅します。

2 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

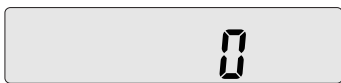
途中で変わる

途中で変わる

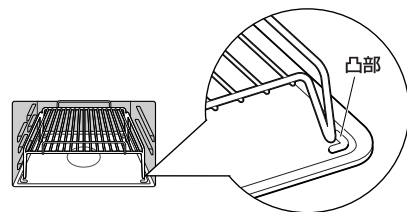
途中で変わる

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

ナノスチーム 27鶏のハーブ焼き のコツ

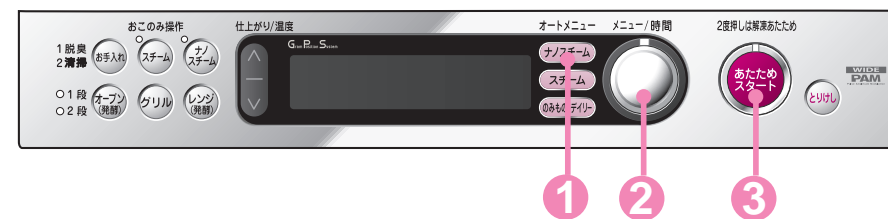
焼網をテーブルプレートにセットするときは

テーブルプレート四隅凸部の内側にセットします。焼網が、加熱室奥面と接触すると、スパーク(火花)が発生して抗菌脱臭コートが損傷します。

ナノスチーム 27鶏のハーブ焼き のコツは88ページを参照します。

ナノスチーム

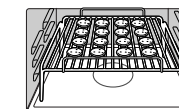
天かすや煎りパン粉を使った揚げものは ナノスチーム で表面カラっと揚げたてに。焼き魚は塩分を落としてヘルシーに。

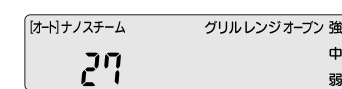
付属品は目的にあったものを使う。
(33ページ参照)

ナノスチーム 28 鶏のから揚げ ～ 35 焼き魚、37 冷蔵食品パリッと、38 冷凍食品パリッと の使いかた

(例) 30ヒレカツ の場合

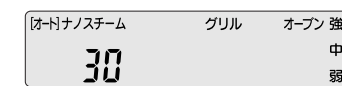
給水タンクをセットして食品を入れる

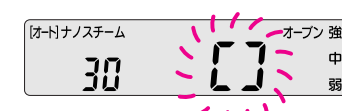
給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(ヒレカツの場合)
(87ページ参照)

1 ナノスチーム キーを押す

表示窓に「27」が表示されます。
■ ナノスチーム キーが点灯し、スタートのランプが点滅します。

2 ダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

3 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

途中で変わる

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

ナノスチーム

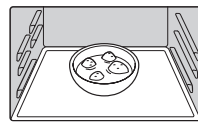
ナノスチーム(スーパーヘルシー) Nano Steam 300℃
27 鶏のハーブ焼き　30 ヒレカツ　33 焼き豚　36 コンフィチュール
28 鶏のからあげ　31 スペアリブ　34 オーブン天ぷら　37 冷蔵食品パリッと
29 エビフライ　32 ローストビーフ　35 焼き魚　38 冷凍食品パリッと

ナノスチーム　36 コンフィチュール　の使いかた

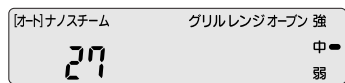
(例) 36コンフィチュール の場合

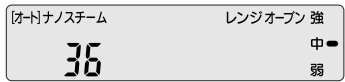
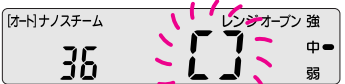
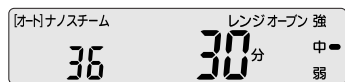
給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(コンフィチュールの場合)
(112・113ページ参照)

1 ナノスチーム キーを押す

表示窓に「27」が表示されます。
■ ナノスチーム キーが点灯し、スタートのランプが点滅します。

2 ダイヤルを回しオートメニュー番号に合わせる

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

オートナノスチーム　レンジオーブン 強 中 弱　36

3 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

⬇ 途中で変わる

⬇ 途中で変わる

⬇ 途中で変わる

オートナノスチーム　レンジ　強 中 弱　36　18分00秒

⬇ 途中で変わる

オートナノスチーム　レンジオーブン 強 中 弱　36　4分30秒

※表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

ナノスチーム　36コンフィチュール　のコツ

ナノスチーム 36コンフィチュール のコツは113ページを参照します。

ナノスチームメニューを上手に仕上げるために

必ず給水タンクに水を満水ラインまで入れて加熱します。
給水タンクに水が入っていないと"給水"が表示され、上手に仕上がりません。

調理する分量や材料は
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
クッキングガイドに記載しているメニューのなかで**標準量**とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

オートメニューで作れるものは
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

オートメニューでできる分量は
クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(34・62・63ページ参照)

追加加熱はおこのみ操作で
オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

オートメニューと表示

ナノスチーム　27 鶏のハーブ焼き ～ 38 冷凍食品パリッと

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
27 鶏のハーブ焼き	27	レンジ オーブン スチーム グリル	(焼網)
28 鶏のからあげ	28	レンジ オーブン スチーム グリル	(焼網)
29 エビフライ	29	ナノスチーム オーブン グリル	(焼網)
30 ヒレカツ	30	ナノスチーム オーブン グリル	(焼網)
31 スペアリブ	31	レンジ オーブン スチーム グリル	(焼網)
32 ローストビーフ	32	レンジ オーブン スチーム グリル	(焼網)
33 焼き豚	33	レンジ オーブン スチーム グリル	(焼網)
34 オーブン天ぷら	34	ナノスチーム オーブン グリル	(焼網)
35 焼き魚	35	ナノスチーム グリル	(角皿1枚)(上段)
36 コンフィチュール	36	ナノスチーム レンジ オーブン	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
37 冷蔵食品パリッと	37	レンジ オーブン スチーム グリル	(焼網)
38 冷凍食品パリッと	38	レンジ オーブン スチーム グリル	(焼網)